



Baby on the Way? / ¿Esperas un bebé?

Sign Up for Prenatal Classes to Help You Prepare

Few events are more exciting than the birth of your baby. Learn what to expect before, during, and after your delivery and the essentials of caring for your newborn. Support persons are encouraged to attend.

Boost your confidence and be ready for the big day by enrolling in our online classes:

- Preparing for Childbirth
- Breastfeeding Basics
- Newborn Care

To enroll:

- Scan the QR code to schedule online at kp.org/appointments



- Ask your Prenatal Care team to send a referral to your local Health Education Department to contact you for enrollment or call **415-833-3450**
- Classes are available in English and Spanish. Breastfeeding available in Cantonese.

Inscríbete en las clases prenatales para ayudar a prepararte

Pocos acontecimientos son tan emocionantes como el nacimiento de tu bebé. Infórmate sobre lo que puedes esperar antes, durante y después del parto, así como lo básico sobre el cuidado del recién nacido. Se anima a que también asistan las personas de apoyo.

Aumenta tu confianza y prepárate para el gran día. Inscríbete en nuestras clases en línea:

- Preparación para el Parto
- Aspectos Básicos sobre la Lactancia Materna
- Cuidado del Recién Nacido

Cómo inscribirte:

- Escanea el código QR para registrarte en línea en kp.org/citas.



- Pídele a tu equipo de atención prenatal que envíe un referido al Departamento de Educación para la Salud local para que se comuniquen contigo sobre la inscripción o llamar al **415-833-3450**
- Las clases están disponibles en inglés y español. La clase de lactancia materna también está disponible en cantonés.